دورة التحكم بالأحلام 2014

أعداد : RIMON BASAKA

يسعد مسائكم (أبتسم دائماً)

الدرس الاول سيكون عن (النوم) ! قلت لكم سأجعل أساسكم متين

.. الدرس مهم اكثر من طرق التحكم ذاتها لانها ستجعلك تبدع بابتكار طرق شخصية

(ماهو النوم

النوم هو حالة طبيعية من الأسترخاء في الكائنات الحيّة، وتقل خلاله الحركات الأرادية والشعور بما يحدث في المحيط، ولايمكن اعتبار النوم فقدانا للوعي, بل تغيرا لحالة الوعي ولا تزال الأبحاث جارية عن الوظيفة الرئيسية للنوم إلا أن هناك اعتقادا شائعا ان النوم ظاهرة طبيعية لأعادة تنظيم نشاط الدماغ والفعاليات الحيوية الأخرى في الكائنات الحية.

يستحب تجنب تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بحوالي 3-4 ساعات، حيث أنه من الثابت أن تناول الوجبات الثقيلة في أي وقت من النهار يؤثر سلباً على جودة النوم.

(ماذا يحدث خلال النوم

النوم ليس فقداناً للوعي أو غيبوبة وإنما حالة خاصة يمر بها الإنسان، وتتم خلالها أنشطة معينة. عندما يكون الإنسان مستيقظاً فإن المخ يكون لديه نشاطاً كهربائياً معيناً، ومع حلول النوم يبدأ هذا النشاط بالتغير ودراسة النوم تساعدنا على تحديد ذلك تحديداً دقيقاً. فالنائم يمر خلال نومه بعدة مراحل من النوم لكل منها دورها. فهناك المرحلة الأولى والثانية، ويكون النوم خلالهما خفيفاً ويبدآن مع بداية النوم. بعد ذلك تبدأ المرحلة الثالثة والرابعة، أو ما يعرف بالنوم العميق، وهاتان المرحلتان مهمتان لاستعادة الجسم نشاطه، ونقص هاتين

المرحلتين من النوم ينتج عنه النوم الخفيف غير المريح والتعب والإجهاد خلال النهار. وبعد حوالي التسعين دقيقة تبدأ مرحلة الأحلام أو ما يعرف بمرحلة حركة العينين السريعة، وتحدث الأحلام خلال هذه المرحلة، وهذه المرحلة مهمة لاستعادة الذهن نشاطه. والمرور بجميع مراحل النوم يعرف بدورة نوم كاملة. وخلال نوم الإنسان الطبيعي (6-8 ساعات) يمر الإنسان بحوالي 4-6 دورات نوم كاملة.

(مراحل النوم الرئيسية عند الإنسان الشاب

انعدام النوم. يتأرجح التخطيط الدماغي بين نمطين أساسيين خلال اليقظة. الأول بقيمة جهد كهربائي - منخفضه (حوالي 10 - 30 ميكروفولت) وسريعة نشطة (16-25 هرتز)، وكثيرا ما تسمى بنمط التفعيل أو النمط غير المتزامن. والنمط الآخر هو نمط بتردد بين (8-12 هرتز) (معظم البشر ضمن نطاق 8 هرتز، أما 12 هرتز فهو بين طلاب الجامعات) بجهد كهربائي يصل إلى (20-40 ميكروفولت) هو ما يسمى بالنمط ألفا. وعادة يسيطر النمط ألفا عندما يكون الشخص مرتاح وأعينه مغلقة. نمط التفعيل عندما يكون الشخص منتبهاً وعينيه مفتوحة، وهو يقوم بمسح بصري لمحيطه. تتوقف القراءة على مقدار المسح البصري وقيمة EMGالعضلات، وقد تكون مرتفعة أو معتدلة، وهذا يتوقف على درجه توتر العضلات.

المرحلة ١. ينخفض نمط الفا، ونمط التفعيل نادر، بينما يقرأن التخطيط الدماغي جهد منخفض وبوتيره - من متوسطة إلى EMG النشاط مختلطة، في مدى (3-7 هرتز)، وتظهر حركات بطيئة للعين. وتكون قيمة منخفضة.

المرحلة ٢. على خلاف خلفية مستمرة ذات الجهد الكهربائي المنخفض، تظهر في التخطيط الدماغي - ومضات نشاط مميز ضمن النطاق (12-14 هرتز) يطلق عليها اسم مغزل النوم. حركات العين نادرة، وقيمة EMG منخفضة إلى متوسطة.

المرحلة ٣. تظهر موجة ذات مقدار عال بقيمة أعلى من (75 مليفولت) يسمى موجات دلتا ضمن قراءة- EEGكما كانت بدون تغير EMG و EOG ، بينما تبقى قراءات.

المرحلة ٤. تبدأ موجة دلتا بالتزايد حتى تصبح هي الموجة الرئيسية والضخمة على مقياس- EEG.

يتم تنظيم النوم في مناطق محددة من الدماغ وبتأثير من هرمونات تنشأ في منطقة الوطاء من الدماغ مثل هرمون الميلاتونين التي تقوم بتكوين تنظيم خاص لوقت النوم اعتماداً على كمية الأضاءة في محيط الشخص.

استناداً على دراسات أجريت على الموجات الدماغية أثناء النوم تم تقسيم النوم إلى خمسة أقسام وهي:

حركة العين الغير السريعة ١ وهي مرحلة التثائب والنوم الأولى والانتقال إلى المرحلة الثانية من النوم.

حركة العين الغير السريعة ٢ وفيه يقل مستوى الوعي للأحداث الخارجية وتشكل هذه المرحلة 45% - 55% من وقت النوم الإجمالي.

.حركة العين السريعة ٣ وتشكل حوالي 5% فقط من الفترة الإجمالية للنوم

حركة العين الغير السريعة 4 وتشكل 15% من الفترة الإجمالية للنوم وتعتبر فترة النوم العميق الذي يصعب الاستيقاظ منه وهذه هي الفترة التي تحدث فيها الكوابيس والمشي أثناء النوم.

حركة العين السريعة وهي المرحلة التي يرى فيها النائم الأحلام وتشكل هذه الفترة الثلث الأخير من دورة النوم.

تستغرق هذه المراحل الخمس 90 دقيقة تقريباً وتتكرر عدة مرات أثناء الفترة الإجمالية للنوم ومن الجدير بالملاحظة أن فترة الأحلام تستغرق عدة دقائق فقط من كل 90 دقيقة لتبدأ بعدها دورة جديدة من المراحل وانتهاءً بحركة العين السريعة I بدءا من حركة العين السريعة.

(الموجات الدماغية

بيتا (12 إلى 30 هرتز)

بيتا هي الموجات الدماغية من وعينا الاستيقاظ الطبيعي. ويرتبط ذلك مع اشتداد حالة اليقظة, التفكير المنطقي, القدرة على حل المشاكل, تركيز, عندما تشارك العقل بنشاط في الأنشطة العقلية. مثل شخص في محادثة نشطة, أن ممارسة الرياضة أو تقديم عرض يكون في حالة بيتا. ولكن مستويات بيتا العالي يؤدي أيضا إلى التوتر, القلق والأرق.

معظم الناس يقضون حياتهم الاستيقاظ في حالة بيتا, لا عجب كثير من الناس تعاني من مستويات عالية من التوتر في عالم اليوم. في نفس الوقت مطلوب بيتا للعمل الفعال في الحياة اليومية.

إلى 12 هرتز) 8(–ألفا

الموجات الدماغية ألفا تكون أبطأ في التردد بالمقارنة مع بيتا, الذي يترجم إلى حالة استرخاء عالية من الوعي. بل هو نمط الفكرة الرائعة طبيعية في الناس الذين خففت بشكل طبيعي والإبداعية. وكأنك أحلام اليقظة, أو حتى عند واحد إغلاق عيونهم والتأمل, هذا التردد يعزز خيالك, ذاكرة, تركيز, الإبداع, يقلل من الإجهاد حتى تتمكن من التركيز على التعلم والأداء.

نتائج التأمل في زيادة موجات ألفا, لذا كثير من التأمل والطاقة تقنيات العلاج الاستفادة موجة ألفا الدماغ للاسترخاء والشفاء. حتى استخدام القنب وقد تم ربط إلى زيادة موجات ألفا في الدماغ. تميل الأطفال لديهم مستويات أعلى بكثير من الموجات الدماغية ألفا من البالغين.

ثيتا - (4 إلى 7 هرتز)

ثيتا الفكرة الرائعة تحدث أثناء الاسترخاء العميق والتأمل, النوم الخفيف أو الحلم الواضح بما في ذلك حالة REM. حلم ذلك هو عالم امكتمل الخاص, حيث العقل قادر على رؤية عميقة, الحدس المتقدمة, شفاء,

وحدانية – in Theta state our minds can connect to the universe and manifest life-enhancing changes.

يمكنك أيضا تجربة تصورات حية, إلهام كبير وعميق الإبداع. انخفاض وتيرة أسرع دماغ التعلم. وينسب التأمل أو اليوغا بأنها حتى الاسترخاء لأنها تحفز العقل في نشوة مثل الدولة حيث يبدأ توليد موجات ثيتا. .يميل الناس أن يكون خوارق, تجارب نفسية عندما الدماغ مليء ثيتا الموجات الدماغية

.معظم الأطفال والمراهقين لديهم المهيمن أنماط الفكرة الرائعة ثيتا

إلى 4 هرتز) 0.5(–دلتا

موجات دلتا هي الأبطأ في التردد ولكن هي الأعلى في السعة. لوحظ في عميق, النوم بلا أحلام, هذا التردد هو المدخل إلى العقل العالمي واللاوعي الجماعي, حيث المعلومات التي وردت غير متوفر إلا في مستوى واعية.

لطالما ارتبط الدول دلتا الفكرة الرائعة مع الشفاء, لأن النوم العميق ضروري لتجديد وآليات الشفاء الذاتي في الجسم! ويقال إن موجات دلتا في التأمل للمساعدة الممارسين من ذوي الخبرة وصول إلى العقل اللاواعي. .بل هو المهيمن الفكرة الرائعة للرضع (الولادة ل 24 أشهر) وحتى الكبار في النوم العميق

(((الواجبات

1- اجب على الأسئلة التالية

1- هل يجوز تناول طعام دسم قبل النوم مباشرتاً ؟ متى نتناولة

2- كم تستغرق مراحل النوم الخمسة من الوقت ؟

3- كم هي مدى الحلم ؟

4- ارتفاع موجات بيتا ماذا يحدث ؟

5- في اي موجات تحدث الاحلام ؟

6- اي موجات خاصة بالتامل ؟

فوائد الاجابة على الاسئلة مرتبطة بالتحكم بالاحلام

2- شراء دفتر وقلم وكتابة الاسألة والاجوبة في الدفتر الخاص وايضاً الاجابة على الاسئلة داخل المنشورة هنا لاني اريد تفاعلكم

3- التمارين

1- التنفس البطني - ثلاث مرات باليوم كل مرة 10 دقائق

http://www.youtube.com/watch?v=b7Z1YytdUQU

فائدة التمرين :- تهدئة العقل و إزالة التوتر من الدماغ و تقوية قدرته على الاتزان و تحسين وظائف أعضاء الجسم كله .. وايضاً زياده طاقة الجسم

2- ممارسة الرياضة مرة واحده باليوم انا افضل هذه الخمس تمارين كل تمرين 21 مرة

http://www.youtube.com/watch?v=KKvVfkoS9Wc

http://www.youtube.com/watch?v=EAPOfiWf6Pk

http://www.youtube.com/watch?v=o2afxPBP9S4

http://www.youtube.com/watch?v=YtlRkB6YUsk

http://www.youtube.com/watch?v=xkYHI8fMyEg

^^ فائدة التمارين :- تنظيف الجسم

أقراء شروط الدورة دائماً

اتمنى أن يعجبكم الدرس الاول

سيكون هناك بوست مخصص لأسئلة الدرس الاول

مودتي

مرحباً اخواني

الدرس الثاني من دورة التحكم بالاحلام By Rimon Basaka

في الدرس السابق كان الشرح عن النوم

وقد تم اعطائكم تمارين مفيدة

في هذا الدرس سيتم شرح (الأحلام)

الحلم هو سلسلة من التخيلات التي تحدث أثناء النوم, وتختلف الأحلام في مدى تماسكها ومنطقيتها، وتوجد كثير من النظريات التي تفسر حدوث الأحلام، فيقول سيجموند فرويد أن الأحلام هي وسيلة تلجأ إليها النفس

لأشباع رغباتها ودوافعها المكبوتة خاصة التي يكون أشباعها صعبا في الواقع ففى الأحلام يري الفرد دوافعة قد تحققت في صوره حدث أو موقف والمثل الشعبي القائل الجعان يحلم بسوق العيش خير تعبير على هذا، ولكن غالباً ما تكون الرغبات في الحلم مموهة أو مخفية بحيث لا يعى الحالم نفسه معناها, ولذلك فأن كثير من الأحلام تبدو خالية من المعنى والمنطق شبيهة بتفكير المجانين على عكس أحلام اليقظة التي تكون منطقية جدا

ودراسة الأحلام وجدت لها آثار على الألواح الحجرية التي ترجع إلى سومر أقدم حضارة عرفتها البشرية، واعتقدت بعض الشعوب القديمة مثل الإغريق أن الأحلام عموما هبة من الآلهة لكشف معلومات للبشر .وزرع رسالة معينة في عقل الشخص النائم

مسألة الأحلام مسألة قديمة أثارت دهشة الإنسان وتساؤلاته منذ أن استطاع تمييزها عن الواقع فلقد أدهشته على اختلاف

مواقعه فكاهنًا كان أم ساحرًا عارفًا كان أم رجل فلك، فيلسوفًا أم عالمًا، عاديًا أم مثقفًا.. وهكذا إلى أن كتب عنها وبحث فيها

ووضع الآراء في تفسيرها ومما ذكر أن أقدم وثيقة تتحدث عن الأحلام وجدت كانت تعود إلى العهد الفرعوني ثم توالت

فصول هذا الموضوع بحيث ورد ذكر هذه في العهد القديم والعهد الجديد ضمن رؤيا يوحنا وفي الإصحاح الأول والثاني

وغيرهما، كذلك القرآن الكريم فقد جاء فيه ما يخص الأحلام وتفسيرها. فقد ورد في سورة يوسف والآية 4 قوله تعالى (إذ

قال يوسف لأبيه يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكبًا والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين) وفي ذات السورة والآية 36 ذكر

.تعالى: {إني أراني أحمل فوق رأسي خبزًا تأكل الطير منه نبئنا بتأويله إنا نراك من المحسنين}

وهكذا فقد عدت الأحلام من المواضيع الهامة في كل أشكال العلم سيما علم النفس فقد ذكر الفيلسوف الألماني المثالي كنط

. وكذلك فعل ليبتنز أن الأحلام تلازم النوم وأن لها وظيفة ودلالة ولا بد من بحثها

وفي تفسيرها فقد ذكر الكثير (وسوف نأتي على بعض منه) فهناك من رآها انعكاسًا لنشاط النفس خلال النوم وأن نشاط

اللاشعور خلال الليل ربما كان السبب فيها. على كل وقبل الخوض في تفسيرها لا بد أن نجيب عن تساؤلات كالتالية: ما هو

الحلم.. متى يكون.. هل له فوائد.. أخيرًا أحلام الرجال وأحلام النساء هل من فروقات بينها؟؟ كل هذه وأسئلة كثيرة غيرها

نأمل الإجابة عنها ضمن فصول هذا البحث

مفهوم الحلم ماذا ؟

مَّر تطور مفهوم الحلم بعدة مراحل اتخذ فيها عدة دلالات فمن عهد المصريين القدماء والبابليين وعرافيهم وكهنتهم إلى عصر

حوى الحضارات الشرقية القديمة كالرومانية واليونانية ثم إلى عهد القرون الوسطى وأخيرًا في العهد الحديث حيث بصمات

:علم النفس وكان أهم ما قيل حول ذلك المفهوم

1- الأحلام من ألاعيب الجن الذين ينشطون خلال النوم مستثمرين غياب الوعي ليلهوا ببعض الأوهام أو الخيالات .

2- الأحلام ومضات مضيئة من عالم الغيب تكون بفعل نشاط الروح بعد أن تتحرر من عقال البدن ثم تعود إليه لتجد العقل

(كجارحة من جوارح الروح) نائمًا فتبسط ما جنته من هذه الرحلة أمام المخيلة والمصورة[...] وتكون الأحلام من هنا وفي مثل

ذلك كان قول سقراط: إن للحلم صفة إلهية كذلك كان قول الشاعر الألماني فريدريش هيلدرلين: الناس ملوك حين يحلمون.

3- الأحلام نتيجة من نتائج الاستقلابات النفسية لأحداث مرت بالحالم خلال يقظته ومثل هذا الرأي خلص له أصحاب نظرية

الأسباب الخارجية في تفسير الأحلام تلك النظرية التي أصابت الكثير من الحقيقة في تأويل الأحلام. إذ ليست الأحلام وفق

هذه النظرية سوى حلقات جديدة في سلسلة الأنشطة الذهنية لأحداث الأيام الفائتة وكان من بين من قال بذلك :

أ- ديموقريطس ذلك الفيلسوف الذي قال الأحلام نتيجة طبيعية لاستمرار نشاط الدماغ خلال الليل حيث يقوم باستمرار

مدركات النهار بعد أن تكون المثيرات الحسية قد حجبت عنه .

ب- أبقراط الذي اعتبر الأحلام نشاطًا طبيعيًا من أنشطة عمل المخ خلال النوم .

ج- فرويد الذي رأى أن الأحلام إنما تكون بفعل نشاط اللاشعور خلال الليل حيث تمر المكبوتات بكل حرية بعد نوم الحارس من

.هنا كان قوله: إن منطق الأحلام هو منطق اللاشعور

. ء- أرسطو الذي قال بأن الأحلام تتبع قوانين النفس واختلف مع سقراط عندما أعطاها صفة إلهية

هـ- هاملت ذلك الذي رأى أن الأحلام ليست سوى رسائل نفسية يبعث بها الإنسان لذاته ولكن بلغة مجازية وفق قواعد خاصة

و- قيل بوجود علاقة بين بعض أشكال الأحلام فالسوداوي مثلاً يحلم بالقبور والجثث والأكفان التي قد لا تكون بيضاء بل

سوداء بينما البلغمي يحلم بالمياه والحمامات الدافئة وربما رأى ذاته صيادًا ماهرًا على ضفاف تلك الأنهار وغير ذلك قيل عن

. بقية الأصناف من طباع البشر

هنا غالبًا ما يكون القارئ قد تساءل عن مفهوم الحلم بعد ذلك العرض وفي الإجابة نقول: الحلم حالة روحية تصل الحالم بعالم

الغيب أو بعالم اليقظة من خلال زمن مسحور يعيشه الحالم مع أحداث عادية أو خارقة وغير مألوفة وربما حملت دلالات

تنبوية كما تدعي مدرسة التحليل النفسي عندما تقول بأن منطق الأحلام هو منطق خيال الشعراء والمبدعين ويلعب الطبع

. دورًا في ذلك

مدة الحلم كم ؟؟

نكرر القول مع كانط (ذلك الفيلسوف المثالي) بأن أحلام النوم على أشكال وأن الفروقات بينها هي فروقات في مدة الحلم

ومحتواه والمرحلة التي يحصل فيها، فأحلام النوم النقيضي ليست كأحلام نهاية النوم أو غيرها من المراحل

.

على كل فقد ذكر عالم النفس الأمريكي مورفي الذي عاش في القرن التاسع عشر أن زمن الحلم يتراوح بين كسور من الثانية

JOHM وثانية إلا أن أبحاثًا أمريكية أخرى جرت لعالمين متخصصين هما ألان ركتشافين وجون انتربوس

ANTROBUS

أكدت بأن مدة الحلم تتراوح بين 8-5 ثوان. ونادرًا ما تتجاوز ذلك

فوائد الحلم ما هي ؟

الإطلال بالنفس الحالمة على ما شاء الله من عالم الغيب -1

: تحقق الأحلام وظيفة بيولوجية -3

: تحقق الأحلام وظيفة فيزيولوجية -4

. تقوم بعض الأحلام في إعادة ترتيب مدركات النهار في قوالب جديدة -5

التعبير عن بعض المكبوتات وإشباع بعضها الآخر -6

:الأحلام مصدر نشاط نفسي واكتساب خبرات جديدة -3

.أ- يقول الكاتب روبرت لويس ستيفتسون إن معظم مكائد قصصي كانت تأتي بالأحلام

.ب- يقول الكاتب ليون إن للأحلام دورًا في اكتساب المعرفة

: تساهم الأحلام في تنشيط العقل -8

تكون الأحلام (وكما أجمع علماء النفس) سببًا في تطهير الذاكرة من بعض ذكريات سلبية أو طفولية عفا عنها الزمن . -9

أُقوال عن الاحلام

. يقول ليبتنس: يمتلك الإنسان بصورة واعية أو غير واعية تصورًا إجماليًا لما سيكون عليه -1

يقول برجسون وإن كنت لا أوافق ليبتنس كثيرًا على ما يقول إلا أن الإنسان يمتلك في طور الممكن الكثير الكثير مما لا -2

.يحصل معه في طور الواقع

.يقول الكسيس كاريل: إن في الدماغ قوى خفية تبعث في السلوك ظواهر متنوعة -3

(((السؤال

ماذا ستستفيد انت شخصياً من التحكم بالاحلام

اجب بطريقتك الخاصة

(((* التمارين

1- التنفس البطني - ثلاث مرات باليوم كل مرة 10 دقائق

http://www.youtube.com/watch?v=b7Z1YytdUQU

فائدة التمرين :- تهدئة العقل و إزالة التوتر من الدماغ و تقوية قدرته على الاتزان و تحسين وظائف أعضاء الجسم كله .. وايضاً زياده طاقة الجسم

2- ممارسة الرياضة مرة واحده باليوم انا افضل هذه الخمس تمارين كل تمرين 21 مرة

http://www.youtube.com/watch?v=KKvVfkoS9Wc

http://www.youtube.com/watch?v=EAPOfiWf6Pk

http://www.youtube.com/watch?v=o2afxPBP9S4

http://www.youtube.com/watch?v=YtIRkB6YUsk

http://www.youtube.com/watch?v=xkYHI8fMyEg

3- التامل

قم بممارسة التامل مرة باليوم بحسب عمرك لو عمرك 20 سنه تامل 20 دقيقه

لو 50 سنه تامل 50 دقيقة

شرح التامل

https://www.youtube.com/watch?v=IgglYeJiMDE

^^ فائدة التمارين :- تنظيف الجسم

أقراء شروط الدورة دائماً

اتمنى من الجميع التفاعل

دمتم بود

مرحباً اخواني

خلاصة الدرسين السابقين وسبب طرحهم

الدرس الاول كان (النوم)

ماذا تعلمنا ؟؟

(لقد تعلمنا ما هو النوم وكيف يحدث ومتى يحدث

^^ يحدث النوم لاجهاد جسدي او ذهني او كليهما)) اذا اردت النوم اسرع اجهد جسدك وفكرك

((تعلما ايضاً أن لا ناكل قبل النوم اكلات دسمة لانها تقلل (تذكرنا للاحلام) ولا ننام بصورة جيدة

^^ جرب قبل النوم كل وجبه دسمة وسترى انك تتذكر القليل من احلامك

هي حركة العين السريعه أي مرحلة النوم rem تعملنا ايضاً دورات ومراحل النوم وعلما ايضاً ان الـ

اي يحلمون كثيراً remوكما هو معروف ان الاطفال نصف مراحلهم هي الـ

تعلمنا الكثير عن النوم لكي نتحكم بالحلم

ماذا تعلمنا عن الاحلام ؟

الاحلام تعلمنا ما هي وكيف تحدث ومتى تحدث

وعلمنا اقول الكثير وكل شخص كان له رأية بحسب تجاربة مع الاحلام

وعلمنا ان في الاحلام رسائل من العقل الباطن اليك

علمنا ايضاً انه يوجد الكثير من الباحثين اخترعوا قصص وطورو مكائن بالاحلام

وهناك تجربة لصديق لي كان يحل اعطال السيارات بالحلم

وكما قالت تجربتها الاخت حبيبة اولادها كانت تحل المسائل الكيميائية بالاحلام

الكثير من العباقرة تعلموا كيف يتصلون بعقلهم الباطن كي يتعلموا استقبال الرسائل بشكل صحيح من العقل الباطن

ستقول كيف هذا)) لو قرأتم الدروس بشكل مدقق لعلمتم

انكم تستطيعون حل مسألة رياضية لا تعرفها بالاحلام وايضاً بالواقع

جرب ذلك .. اجعل بنيتك شيئ واحد من الصباح لليل وهو حل مسألة صعبه جداً وقبل النوم خصوصاً أقرء

بها وتدقق بها ونام صدقني ستحلم بالجواب

انا اعلم ذلك

لماذا ؟ وكيف

العقل الباطن بالحلم يكون مفتوح لك تستطيع فعل اي شيئ كل شيئ هناك في الحلم

جرب ذلك لو كنت متحكم

وانت بالحلم تذكر شيئ صعب ان تتذكرة بالواقع

والكثير الكثير يا اخواني العقل الباطن سلاح العباقرة

لاكنهم لا يعطون اسرارهم

Rimon Basaka دمتم بصحة وعافية اخواكم

---

^^ مرحباً اصدقائي نهاركم\ليلكم سعيد

على مساعدتي بهذا الدرس Lina Mayhoub اولاً اشكر اختي

.. استرخاء ذهني واسترخاء جسدي قبل النوم)))))

اشدد على كلمة قبل النوم

هذا تمرينكم اليوم

(1) استرخاء جسدي

وقت النوم اذهب الى السرير تمدد ارخي كل عضلات جسمك عضلة عضلة ركز على الفكين العيون بين الحجبين ارخي كل عضلاتك ارخي جميع عضلات جسمك مدى التمرين 10 دقايق

(2) استرخاء ذهني

جعل ذهنك صافي خالي من اي افكار سلبية وحتى افكار اخرى

فقط شاهد السواد الذي امامك

مدى التمرين 10 دقايق

((((((هذا الدرس تقوم به يومياً مع تمارين تذكر الاحلام

<u>.. الدرس الثالث هو ((تذكر الاحلام))</u>

هل تتذكر احلامك ؟

كم حلم تتذكر يومياً ؟

كم حلم تتذكر اسبوعياً ؟

ما هي نسبة الوعي بأحلامك ؟

, اكتب الاجابات لنرى الفرق بالتمارين بعد ايام

اكتب الاجابات بالدفتر الذي قمت بشرائة سابقاً

طرق المساعده على (تذكر الاحلام) بشكل فعال

ملاحظات:- 1- قوم بالتمارين الاسترخاء الجسدي والذهني الذي نشرتة قبل قليل

2- اول استيقاظك لا تفعل شيئ ولا تتحرك ولا تفتح عينيك فقط اجمع احلامك

وتذكرهم بعدها افتح عينيك واكتب الاحلام

3- دورات النوم كل 90 دقيقة أي ساعه ونصف .. بمعنى لو اردت النوم وتذكر احلامك بفرصة اكبر للتذكر) نام بتوقيت مضاعفات 90

(ساعه ونص

(ساعات 3

(ساعات ونصف 4

(ساعات 6

(سبع ساعات ونصف

1- شراء دفتر فارغ جميل وقلم لكتابة الاحلام به (ركز على تفاصيل الاحلام عند كتابتها)

هذه الخطوة تعد الاولى في تذكر الاحلام فيجب عليك كتابه الاحلام بأستمرار انت تقول لعقلك اهتم بتذكر

الاحلام بصورة يومياً(فانت تبرمجة) , رتب الدفتر واجعله جميل وسهل عليك , كي تحبه وبالتالي تزداد الاحلام والذكريات .

2- كن متفائل حول عملية تذكر الاحلام

هذه الخطوة تساعد بشكل فعال على تذكر الأحلام بشكل جيد .

3- أقرأ أحلامك 3 مرات يومياً كانك تقرأه قصة مشوقة , وتشوق نفسك وتتخيلها كما حلمتها

كلما قمت بقرأءه الحلم ستتذكر الحلم نفسة وستزيد مقدرتك على التذكر وستتذكر التفاصيل اكثر وكانك تعيشها .

4- قل يومياً 3 مرات (أنا اتذكر احلامي جيداً) (صباحاً , مسائاً , ليلاً)

هذه الطريقة تقوم ببرمجة الاوعي لتذكر احلامك بشكل افضل وافضل ويتطور مستواك اكثر بصورة سريعة .

5- وانت مستلقي في فراشك ليلاً تذكر يومك بحياتك الواقعية بشكل سريع ولكن بالتفصيل

تعد هذه الخطوة مهمه لتذكر اليوم فانت تقوي ذاكرتك قبل النوم وتفرق بين الواقع والحلم اكثر .

6- وانت مستلقي في فراشك وقبل النوم مباشرتاً تذكر اخر حلم حلمت به وعش اجوائة

هنا هذه الطريقة تجعل العقل يركز على الاحلام وانت بالوعي ومسترخي فيقوى وعيك وذاكرتك للاحلام .

7- انهض فجراً واكتب حلمك واقراء تجارب الاعضاء او مناقشات فهي ستزرع الحماس بك

كبداية انهض مرة واحده وهي فجراً بالتقدم المستمر انهض كل ساعتين واكتب حلمك ونام

8- قبل النوم قل (انت تتذكر أحلامك) او (انا اتذكر أحلامي) 5 مرات

هذه العبارة ستجعل الاوعي يركز على الاحلام اكثر واكثر وبهذا تزيد نسبه الذكريات

9- تنظيم النوم

لتنظيم النوم دور فعال جداً بتذكر الاحلام فانت تنظم مراحل نومك وساعتك البيلوجيةوبذلك تنظم ذاكرتك على تذكر الاحلام

-10

فيتامين B-61

هذا الفيتامين يأثر على وضوح الحلم وتذكرة بشكل فعال جداً (ولكنني شخصياً لا انصح به)

11- التذكر وانت داخل الحلم

عندما تحلم وتعلم انك بحلم(تتحكم بالحلم) (واعي) كل خطوة تقوم بها تذكرها وقول (انا اتذكر احلامي جيداً) داخل الحلم

12- الكتابة باليد

الكثير منكم يملك جوال ولكن انا اكتشف بخبرتي الكتابة باليد لها دور فعال بتذكر الاحلام

^^ الان

((العوامل المؤثرة سلباً على تذكر الحلام

1- كتابة احلامك بشكل سريع وبدون تفاصيل

. نعم يا صديقي هنا الامر مهم وبحاجة الى الهدوء فيجب عليك ذكر التفاصيل بشكل افضل كل يوم

2- عدم نهوضك فجراً او النهوض والتكاسل لكتابة الحلم

هذا الامر مهم ايضاً فيجب عليك كتابة احلامك بشكل مستمر فجراً خصوصاً كونك مبتدئ , هناك خدعة . ^^ اقوم بها وهي شرب الماء كثيراً قبل النوم لاستيقظ فجراً مرغماً

3- حراراة الغرفة

درجات حرارة الغرفة تاثر على الشخص النائم وكل شخص تختلف الحرارة التي يكون بها مرتاح وتناسبة . فجرب تغيير حرارة غرفتك ومعرفة افضل حرارة مناسبة لك

4- ضوء الغرفة

درجات الضوء يؤثر بشكل كبير على عملية تذكر الاحلام و على الاحلام في العموم .الضوء المنخفض . يؤدي الى انتاج الميلاتونين , النوم في عرفة مضاءة نسبيا فان تذكر الاحلام يعمل بشكل افضل

5- المنبه

اذا قمت بالاستيقاظ بمنبه , انتبه الى ان المنبه الذي يودي الى اجفالك سيقضي على احتمال تذكرك لحلمك . باقل من ثانية

6- الظروف

ظروف النوم وما هي الاجواء هل يوجد ضجيج وهل انت مسترخي , يجب ان تكون براحة واسترخاء وانت . تنام

7- المخدرات و الادوية المخدرة

. لها تاثير واضح على الاحلام وتستيقظ كانك لم تحلم ابداً

((الان

رتب دفتر أحلامك بشكل ممتاز وقم بتسجيل

التاريخ واليوم

اكتب ايضاً (اماكن الحلم,الاشخاص, الطقس,وضوح الحلم,)

وبعض الاشياء قبل كتابتك الحلم نفسة

أذا كنت محرج من اهلك اجعل الدفتر غامض بدل كتابتك

((الحلم اكتب القصة

وآذا كنت تعمل ولا تستطيع اخذ دفتر احلامك معك صورة صورة للحلم بالجوال

واقراها بالعمل

شكرا لكم للمتابعه المنشورة قابلة للتطويل

^^ مودتي لكم

الدرس الرابع

في هذا الدرس سنتعلم كيف نزيد عدد تذكر احلامنا

قم بممارسه التامل وقبل انتهائك منه

ستكون بمرحله الاسترخاء الفاا وهذه المرحله من الاسترخاء تستطيع بها التواصل مع عقلك الباطن

وانت في هذه المرحلة ردد

احلامي تزداد

انا اتذكر احلامي جيدا

احلامي تزداد وضوحا

انت تتذكر احلامك

احلامك تزداد يوما بعد يوم

احلامك واضحه

هذه الكلمات سترفع نسبه تذكرك لاحلامك لان العقل الباطن او الاوعي يسمعك بوضوح

مودتي

الدرس الخامس)) الجزء الاول**

.. الوعي داخل واخارج الحلم (الامر مرتبط)

كلما كان وعيك بالواقع افضل كان حلمك اوضح وافضل

هناك العديد من الطرق التي تساعد على الوعي في الحلم بمعنى انت واعي وتفكر فقط تحتاج لمعرفة في اي عالم انت وسأضع طرق لمعرفة اين انت !

عالم الاحلام ام عالم الحقيقي

((الطريقة الاولى

اولاً وقبل كل شيئ انت تحتاج لان تعي انك بحلم واعي وتفكر .. بما انك تتذكر على الاقل حلمين من احلامك يومياً ..

إذا عليك اولاً ان تكون منتبه في حياتك الواقعيه ..

مثلاً عند ذهابك الى العمل ونسيت اموالك بالبيت وقد تنسى جوالك ايضاً

او تكون قد وضعت جوالك في مكان معين ونسيت اين هو !

هذه الامور كلها تعتمد على الوعي في الحياة الواقعيه

عليك معرفة كل امر تقوم به وبوعي وايضاً لا تكون شارد الذهن عليك ان تكون واعي بكل تصرفاتك أي حاضر الذهن بكل تصرفاتك قدر المستطاع

بمعنى (كن حاضر الذهن ولا تفكر بأحلام اليقظة)

الطريقة الثانية)) من اكتشافي

لا اعلم ان كانت موجوده ام لا .. لاكنني كنت استخدمها ولا زلت استخدمها

وهي احدى الطرق المميزة التي اكتشفتها

وانت تسير بطريق ما كل ما تشاهده ردده بعقلك ,, مثال

انا اشاهد سيارة لونها اصفر وايضاً السائق رجل كبير

انا اشاهد فتاة لون شعرها اصفر عينيها خضراء

.. هنا سوف تكون حاضر الذهن اكثر ولن تشرد

. هذه الطريقة مفيده ايضاً بالاحلام

هذا الجزء الاول .. نالبع

^^ مودتي لكم وتابعوني

درس مساعد بتذكر الاحلام،،

الذي يواجه بعض الصعوبات بتذكر الاحلام

اكتب على ورقة انا انسى احلامي ثم قطع الورقه وارميها . هذا يمارس مره واحده

وبعد ذلك اكتب بورقه

انا اتذكر احلامي جيدا

..وازرع مشاعر انك تتذكر احلامك كل يوم وتذكر الايام التي تتذكر احلامك بسهوله

تمرين كتابه انا اتذكر احلامي جيدا

تمارسه كل صباح اول استيقاظك

وقبل نومك وتذكر المواقف الايجابيه

وستنصدم بالنتيجة

الدرس الخامس (الجزء الثاني)

بعدما تعلمت تذكر الاحلام (اكثر من حلمين يومياً)

((وايضاً زياده الوعي في الحياة الواقعيه لزياده الوعي في الحلم

الان)))

(التحقق من الواقع)

عليك ان تعرف عزيزي القارئ انك تستطيع التحكم بأحلامك بأمور بسيطة جداً

مثل برمجة نفسك واكتساب عادة (بغض النظر على التقنيات التي تساعد على التحكم بالاحلام)

كيف تبرمج نفسك ؟ على اكتساب عادة لتعلم انت تحلم ؟ .. سأقوم بشرح ذلك لكم

كيف تبرمج نفسك على شيئ وأكتساب عادة هل (هل انا احلم) وقم بالتحقيق من خلال التقنيات التي سوف اطرحها

نعم قم بسؤال نفسك دائماً (بداخلك طبعاً) هل انا احلم ؟ وقم بعمل تقنيات التحقيق ... تمارس هذا الامر كل نصف ساعه كلما مارست ذلك اكثر اصبحت عادة واستطعت بذلك برمجة عقلك على التحقق))

طرق الحقق

(الساعه -1

وانت في عملك او المدرسة قل (هل أنا احلم) (بداخلك) انظر لساعتك (مرتين) عند مشاهده الساعه المره الاولى يجب قلبها او تنظر لمكان ثني وترجع نظرك لها.. المرة الاولى لمعرفة الوقت , والمرة الثانية للتاكد من الوقت، وتضع نيه داخلك ان تغير الوقت فانت تحلم .

(التنفس من أنف مسدود -2

هذه التحقيق يعد الاشهر ,, عندما تكون بالعمل او المدرسة اغلق انفسك واسحب نفس منه (بالحقيقة او بالعالم الواقع لن تستطيع سحب نفس من انف مسدود ولكن بالحلم تستطيع) اذا تقول عل انا احلم وتقوم بهذا التحقيق وتضع نية بداخلك ان تنفست فانت تحلم .

3- النظر مرتين)

هذا التحقيق ايضاً ناجح , عندما تكون بالعمل او المدرسة قل (هل انا احلم) وانظر للشيئ مرتين) انظر الى ارقام او جملة مكتوب .. هذه الامور تتغير بمجرد النظر اليها مرتين وعليك وضع نيه داخلك ان تغيرت الارقام او الكتابة فانت تحلم .

4- كم اصبع لديك)

هذا التحقيق ايضا يمارسة الكثيرين .. في العالم الحقيقي ان تملك 10 اصابق اما في الاحلام ستملك 11 او 9 .. احسبها مرتين وضع نية بعقلك ان ظهرت 9 او 11 فانت تحلم

5- التحقق من الملابس)

نعم فربما انت تلبس ملابس ليست لك .. في الاحلام احياناً تكون بملابس غريبة ولا تملكها انت ويعتبر هذا التحقيق ناجح

.. دائماً اسال نفسك قبل التحقيق (هل انا احلم) وقم بالتحقيق كثيراً كي تصبح عادة لك تقوم بها بشكل لاوعي

قم بجميع التحقيقات وادرسها واعلم ايها المناسبة لك وركز عليها

بحيث تبقى صديقتك الى الابد

هنا قد انتهى الدرس كان معكم اخوكم ريمون من كروب فن التحكم بالاحلام

شكري وامتناني لكل اصدقائي

مودتي لكم

الدرس الخامس الجزء الثالث ^^ <u>ابتسم</u>

في الدرس السابق تعلمنا التحقيق وكيف نتحقق كل نصف ساعه

وكلما زاد التحقيق اصبحت عادة وستعلم بالحلم

الان لدينا تحقيق ايضاً ولكن بشكل مختلف

1- التحقيق بمشاهده شيئ مميز مثل اللون الابيض او الاحمر او بيتك

.. كلما شاهدت هذا الشيئ تعمل تحقيق مباشرتاً

وهذا امر مهم ايضاً

2- التحقيق باغلب الاشياء المكررة بحلمك , تعملنا بالدروس السابقة كيف نتذكر احلامنا باغلب الطرق وهذه الطرق فعاله جداً , الان راجع دفتر احلامك

دفتر احلامك مهم جداً وتدوين الاحلام مهمه للغايه !

راجع دفتر احلامك واقراء اخر 10 احلام .. شاهد الشيئ المشترك

مثل بأغلب احلامك انت تشاهد صديق معين ! اغلب احلامك في مكان معين !

اغلب احلامك في سيارة معينه ! دائما ضع خط على الامور المتكررة بالاحلام

كمثال : انا احلامي اغلبها مع صديق لي , واصدقائي بالعمل , و الحديقه العامة

الان انت ما هي اكثر 3 اشياء متكررة بأحلامك ؟

افعل التالي

كلما رأيت هذا الشيئ او الشخص قم بعمل التحقيق (لو كان مكان اذهب الى هناك واعمل تحقيق ان لم تستطع فكر به وتخيل انك هناك وتعمل تحقيق) واذا شخص كلما قابلتة والتقيت به ((

وضع ببالك نية لكما شاهدت او التقيت به تعمل تحقيق

وهنا انتهى الدرس اتمنى لكم التوفيق

الدرس التالي هو الدرس السادس غداً

دمتم بصحة وعافية

السلام عليكم اخواني <<

الدرس السادس .. ما هي تقنيات التحكم بالاحلام التي يستخدمها المحترفين ؟

سأقوم بشرحها وتبسيطها جميعها ..

هناك تقنيات عديده للتحكم بالاحلام

1 :- WILD

Wake-Initiated Lucid Dreams

وهذه التقنية تقوم على خداع عقلك ، بإن توهمه بأن جسمك ما زال نائما مع أنك إستيقظت ، أي جسد نائم وعقل مستيقظ ، وهي الطريقة التي تعطي أكثر الأحلام وضوحا و جمالا , و الحواس داخل الحلم تكون رائعة مالا , و الحواس داخل الحلم تكون رائعة

2 :- DILD

Dream Induced Lucid Dream

وهذه التقنية تحصل بشكل مصادفة تعرف انك داخل حلم فتعيش تجربة نابضة بالحياة مع انها تسمح لك بالتحكم القليل ولكنها رائعه ايضا ..

3 :- MILD

Mnemonic Induced Lucid Dream

وهذه التقنية تعتبر الافضل من حيث السهولة والحصول على الحلم الجلي (المتحكم) ويستخدم فيها التامل والتوجيه الفكري . أي انك توجة فكرة لعقلك انك ستتحكم بحلمك وتتذكر التفاصيل .

4 :- WBTB

Wake Back to Bed

وهذه التقنية تقوم على انك تستيقض ليلاًُ وتشاهد بها اشخاص يطيرون اون ما تريد ان تفعلة بحلمك وتعود للنوم وانت تقول سوف اتحكم بحملي وتقنك نفسك بالكامل .

5 :- CAT

Cycle Adjustment Technique

وهذه التقنية تقوم على ضبط ساعتك البيلوجية أي انك تريد ان تستيقظ ليلاً بدون منبه هذا يتطلب الانضباط والقدرة بعدها الدخول بتقنية WILD

اخواني هذه هي التقنيات التي نستخدمها نحن المتحكمين للتحكم بالحلم

قريباً سيتم شرح كل واحده والتفاصيل .. اتمنى عند النقل ذكر المصدر

الدرس التالي سيكون عن الساعه البيلوجية وكيف تستيقظ بدون منبه

دمتم بود

الدرس السادس الجزء الاول (الساعه البيلوجية)

5 :- CAT

Cycle Adjustment Technique

وهذه التقنية تقوم على ضبط ساعتك البيلوجية أي انك تريد ان تستيقظ ليلاً بدون منبه هذا يتطلب الانضباط والقدرة بعدها الدخول بتقنية WILD

اخواني هذه هي التقنيات التي نستخدمها نحن المتحكمين للتحكم بالحلم

قريباً سيتم شرح كل واحده والتفاصيل ..

سنقوم بهذا الدرس شرح كيف تستيقظ بدون منبه للمساعده في تقنية الـ Wild

اذهب للنوم وكانك تريد الاستيقاظ بوقت معين فل نفرض 3 ليلاً او 4

قل لنفسك 5 مرات بهدوء وحماس انك ستستيقظ بالساعه 3

..وتخيل صورة الساعه في ذهنك وانها 3 وانت نائم ثم تستيقظ ساعه 3 بالضبط

.. كرر هذه العملية 5 او اكثر

تذكر عليك ان تكون متحمس وزرع نيه قوية بالاستيقاظ

وتذكر تحتاج العملية اكثر من مرة لتنجح والتعود عليها

ان استيقظت لا تحرك اي عضلة وابقى على عينيك مغمضتين

واسترخي .. وجرب طرق الـ Wild

في الدرس التالي سيتم شرح الـ Wild

مودتي

الدرس السادس الجزء الثاني

1 :- WILD

Wake-Initiated Lucid Dreams

وهذه التقنية تقوم على خداع عقلك ، بإن توهمه بأن جسمك ما زال نائما مع أنك إستيقظت ، أي جسد نائم وعقل مستيقظ ، وهي الطريقة التي تعطي أكثر الأحلام وضوحا و جمالا , و الحواس داخل الحلم تكون رائعة مالا , و الحواس داخل الحلم تكون رائعة

في هذا الدرس سنتعلم كيف ندخل الى حلم واعي عن طريق تقنية الـ Wild

اساس التقنية هو عقل صاحي او (وعي حاضر) وجسد نائم

بمعنى جسدك في حالة شلل

كل الطرق المساعده بهذه التقنية تشترط على ان تكون واعي وانت تدخل الى الحلم

واساس كل شيئ وعيك حاضر بالمحيط ولا تفكر بجسدك ابداً

الطريقة الاولى

اذهب الى النوم في سرير غير سريرك او نام بعكس نومك (لو كانت الارجل فوق والرأس تحت نام بالعكس .. نام وشاهد اللون الاسود الذي امامك وابقى على وعيك قدر المستطاع .. الى ان تدخل بحلم ستشاهد الوان او تسمع اصوات او تشاهد صور كلها من نسج خيالك لا تهتم عندما تدخل بحلم وتحكم قد تختلف مدى هذه الطريقة الى ساعه او اكثر

اذا لم يعجبك ان تبقى بوعيك انظر الى السواد الذي امامك وكانك بسينما

اذا لم يعجبك ذلك

استمع الى صوت الزن بالاذان حتى تدخل الى الحلم

اذا لم تعجبك

حاول التركيز على انفاسك

اذا لم تعجبك حاول العد من ذ الى 100 وكرر ذلك وبعد كل عده قل انا احلم انا احلم

جميعها طرق مساعده لبقاء الوعي حاضر كي ينام الجسد يمكنك اكتشاف اختيار او تطوير طريقة تتماشى معك

الان جرب هذه التقنيات عندما يكون جسدك نائم وتستيقظ عبر الساعه البيلوجية للنوم

قمت بشرحها في الدرس السابق

عندما تستيقظ لا تحرك اي شيئ ولا تفتح عينك

حاول الدخول الى حلم متحكم بالـ Wild

عن طريق الطريق المذكورة بالأعلى

حتى عندما تكون داخل حلم متحكم وتستيقظ تستطيع الدخول مرة اخرى بالويلد

^^ قد تصدف بعض الاشياء ولكن كلها اشياء عادية

.. قم بتجربة هذه التقنية والطرق لمدى اسبوع او 10 ايام حتى تنجح بهم

لانها تحتاج تدريب قد ينجح شخص بالتجربة الاولى واخر ب5 ايام

وتذكر انك تستطيع اكتشاف طريقة ببساطة لكن على وعيك ان يكون حاضر وجسدك نائم

دمتم بود

---

^ مرحباً اخواني .. ابتسم

هذا الدرس السادس الجزء الثاني

في الدرس السابق تم شرح تقنية WILD

وعليكم تجربتها مدى 10 ايام قبل البدأ بهذا الدرس

2 :- DILD

Dream Induced Lucid Dream

وهذه التقنية تحصل بشكل مصادفة تعرف انك داخل حلم فتعيش تجربة نابضة بالحياة مع انها تسمح لك بالتحكم القليل ولكنها رائعه ايضا ..

.. المتاملين المتقدمين يحصلون على هذا النوع من الاحلام

وبعض الاشخاص يحصلون على هذا النوم من التحكم بالاحلام

1- اذهب للنوم وانت مسترخي , عندما تنام ابدأ بارخاء جميع عضلاتك تدريجياً

2- استيقظ فجراً لا تنهض ولا تتحرك تذكر حلمك بعدها انهض ببطئ وانت مسترخي (اجعل المنبه خافت والنغمه مسترخية) كي لا تخسر حلمك

3- ابدأ بكتابه احلامك بشكل منتظم ودقيق

4- اعمل توكيدات وتحقيقات بقدر ما تستطيع يومياً

5- عليك استخدام (علامات الحلم) ودرس حلمك جيداً ,, مثلا انا احلامي دائما عن العمل واصدقائي هناك

ولهذا كلما اشاهدهم اعمل تحقيق واحفظ انهم يتكررون بحلمي .. ولذلك ساحصل على حلم متحكم

6- اقراء احلامك خلال اليوم ..

انتهى الدرس الدرس بمارس بـ 10 ايام

مودتي

DW.RIMONتقنية خاصة

Rimon Basaka

^^ كان هناك الكثير من الطلبات على طريقة مميزة وبسيطة حسناً

^^ هذه الطريقة هي من اكتشافي .. لا ادري ان كانت متواجده لو هي متواجد قولو لي لكي امسح الحقوق

DW.RIMON التقنية اسمها

قبل النوم

1- اذهب الى السرير وافرغ راسك من الافكار خلال 10 دقائق

2- اكتب بدفترك 10 مرات انا احلم

3- واستلقي لكي تنام وردد بداخلك (انا احلم) بداخلك وليس كلام مسموع لغاية ان تنام

4- استيقظ فجراً اكتب 20 مرة (انا احلم) بشرط ان تكتبها ب 10 دقائق ولا تفكر بشيئ غير انا احلم

5- تستلقي لتنام مرة ثانية وتركز على صوت الزن او الطن بالاذن وتردد (انا حلم) لغاية ان تنام

انتهى

اتمنى ان تعجبكم الطريقة وضعوا هنا ما حدث معكم

مرحباً اصدقائي

.. هذه التقنية من انجح التقنيات التي عرفتها

.. التقنية من اكتشافي

في احد الايام قرأت مقال علمي عن حفظ الكلمات النكليزية اثناء النوم

!! لانها تتبرمج في الاوعي

لحظة إلا استطيع ان اضع كلمات وابرمج اللأوعي لكي اتحكم بالحلم ؟

! وبأول تجربة نجحت

واستمررت عليها

أسمي هذه الطريقة بـ LD-RIMON

RIMON BASKA

الطريقة كالتالي

1- كتابة التوكيدات على ورقة مثل (أنا اتذكر احلامي جيداً) (أنا اتحكم بأحلامي كما احب)

2- اجلب برنامج تسجيل اصوات مميز مثل (تطبيق Audio Recorder)

3- أقراء التوكيدات وسجل صوتك وانت تقراءها

4- ضع سماعه الهاتف على اذنك واسمع التوكيدات

5- واجعل الصوت مكرر اي يكرر نفسة ونام لمدى 4 ساعات ونص

.. ايضاً يمكنك تسجيل صوتك ب 10 توكيدات مميزة

انا كانت توكيدتي واحده وهي

أنا الان نائم واحلم واتحكم بحلمي كما اريد وبعد استيقاضي اتذكر الحلم جيداً

ملاحظة. لاتجرب توكيدات بدون استشارتي

لا تضع الجوال ع شحن كي لا يحصل خلل ويضربك عبر السماعات ويقتلك

دمتم بود

اليوم لدينا شرح تقنية MILD

3 :- MILD

Mnemonic Induced Lucid Dream

وهذه التقنية تعتبر الافضل من حيث السهولة والحصول على الحلم الجلي (المتحكم) ويستخدم فيها التامل والتوجيه الفكري . أي انك توجة فكرة لعقلك انك ستتحكم بحلمك وتتذكر التفاصيل .

هذه التقنية تعتمد على نيه الحالم , أي انك توجه نيه لعقلك انك تود ان يوكن لك حلم متحكم

1- اسئل نفسك دائما هل انا احلم ؟

2- اثناء النهار ردد هذه العبارات

1- اليوم في الحلم اعرف انني احلم واتحكم بالحلم كما اريد

2- اليوم يكون لي حلم متحكم

3- استطيع ان اتحكم باحلامي كما اريد

4- اثناء الحلم ادرك انني بحلم

3- قبل النوم تذكر اخر حلم لك وعش اجوائه بالتفاصيل كانه حقيقه

.. ولكن الفرق انك تعرف انك تحلم وتلاحظ كل الاشياء الغريبة وتلاحظها جيداً

وايضا ردد (اثناء الحلم ادرك انني احلم)

دمتم بود

طريقة اخرى في الـ MILD

ولكن هذه الطريق خاصة بي اسميها LD-Time

في الطريقة الاصلية للـ MILD

كان علينا ان نستدعي حلم متحكم او ندرك اننا بحلم من خلال تكرار التوكيدات للحصول على حلم واضح اما هذه الطريقة فهي خاصة بي وحصرية فقط على فن التحكم بالاحلام

التقنية كالتالي

بدل استدعاء حلم متحكم نستدعي ساعه

تخيل شكل الساعه وارسمها -1

ردد التوكيدات التالية -2

اليوم انا احلم بهذه الساعه -1

احلم بساعتي دائماً -2

استطيع ان احلم بساعتي هذه -3

والتنقية بسيطة جداً عندما تحلم بالساعه فقط انظر اليها مرتين لتعرف انك بحلم او حقيقة

تقنية بسيطة لكن فعالة)) خصوصاً قبل النوم ردد التوكيدات ونام

وان استطعت استيقظ الفجر وردد التوكيدات وانظر للساعه او للرسمة خلال 10 دقائق تامل بها ونام

دمتم بود

طريقة اخرى في الـ MILD

ولكن هذه الطريق خاصة بي اسميها LD-Time

في الطريقة الاصلية للـ MILD

كان علينا ان نستدعي حلم متحكم او ندرك اننا بحلم من خلال تكرار التوكيدات للحصول على حلم واضح
اما هذه الطريقة فهي خاصة بي وحصرية فقط على فن التحكم بالاحلام

التقنية كالتالي

بدل استدعاء حلم متحكم نستدعي ساعه

تخيل شكل الساعه وارسمها -1

ردد التوكيدات التالية -2

اليوم انا احلم بهذه الساعه -1

2- احلم بساعتي دائماً

3- استطيع ان احلم بساعتي هذه

والتنقية بسيطة جداً عندما تحلم بالساعه فقط انظر اليها مرتين لتعرف انك بحلم او حقيقة

تقنية بسيطة لكن فعالة)) خصوصاً قبل النوم ردد التوكيدات ونام

وان استطعت استيقظ الفجر وردد التوكيدات وانظر للساعه او للرسمة خلال 10 دقائق تامل بها ونام

دمتم بود

صدقائي

هذا اخر درس في دورتنا ..

كنت اود اطالة الدورة واكثر وشرح امور اكثر ولكن وقتي ضيق جداً

ربما يوماً ما ساشرح كل شيئ

درسنا اليوم يتكلم عن الوعي داخل الحلم

انت وعيت بالحلم وتعلم انك داخل الحلم !! ماذا تفعل

هناك نقاط مهمه يجب ان تتعلمها لعدم فقدان الحلم واطالتة

1- افرك يديك ببطئ ثم زد السرعه تدريجياً

2- امسك شيئ حار كل بضع اوقات بالحلم

3- تامل المكان جيداً وكن هادئ

4- قول كل ما تشاهده مثلاً (انا الان امشي وادخل الباب الباب لونه احمر ارى امامي 4 اصدقاء فلان وفلان وفلان وفلان

5- وانت تمشي قف وتامل المكان وقول انا واعي , انا حاضر الذهن , اتذكر الحلم جيداً

6- لا تفكر بجسدك المادي (النائم) فكر بما حولك

7- لا تنجرف وراء مشاعرف او افكارك (التامل يساعد كثيراً)

انتهى))) أبتسمو اصدقائي .. احبكم حب غير مشروط

مرحباً اصدقائى

دورة التحكم بالأحلام أعداد RIMON BASAKA

https://www.facebook.com/remon.nazar

تـاريخ البدء 10\10\2014

تاريخ الانتهاء 17\11\2014

مكان الدورة (كروب) او (مجموعة) فن التحكم بالأحلام

الرابط

https://www.facebook.com/groups/lucid.dreaming2014/

رابط الدورة

https://www.facebook.com/events/561753400592961/

صفحة على الفيس بوك

https://www.facebook.com/Lucid1Dreams

قم بنشر هذا هذه الدورة لتصل لكل شخص مهتم بهذا العلم

اتمنى عند النقل ذكر حقوق المصدر

شكراً لكل شخص قام بمساعدتي ومتابعتي

أحبكم حب غير مشروط ^_^